

まえがき

「ホルモンは覚えることが多くてよくわからない！」と言われることがあります。

確かに、ヒトの体内ではたくさんのホルモンがはたらいています。

それらを整理せずに丸暗記しようとする、嫌になってしまうかもしれませんね。

それぞれのホルモンに、大事な役目があります。

どこから出て、どこにはたらくのか。

どうしてそのホルモンが必要なのか。

「暗記しよう！」ではなく「理解しよう」に切り替えて読んでみてください。

「なーんだ、実は難しくないかも。仲良くなれそう！」と思うかもしれませんよ。

本書ではホルモンの入門書として最低限意識してほしいことだけを、ひとつひとつまとめました。

もちろん、親しみやすいかわいらしいイラストもたくさんです。

みなさんがホルモンと少しでも仲良くなるお手伝いできれば幸いです。

「単なる勉強」で終わらせてはもったいないですよ！

自分自身や家族の健康維持にもどんどん役立ててくださいね。

2026年2月

橋本 さとみ